

令和 4年 2月分 学校給食予定献立表

日	曜	献立名	主な材料とその働き			エネルギー(kcal)
			赤 体を作る	緑 体の調子を整える	黄 体を動かすエネルギーになる	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品 牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜 その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖 油脂・種実	塩分（g）
1	火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	656
		さばのこうみやき	さば			
		チンゲンサイのごまあえ		チンゲンサイ にんじん もやし	ごま	2. 6
		ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ あかみそ	にんじん ねぎ だいこん ごぼう	さといも	
2	水	ミルクロールパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ミルクロールパン	628
		ポークシチュー	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム	じゃがいも あぶら	
		はなやさいのサラダ		ブロッコリー カリフラワー コーン		2. 9
		やさいゼリー		やさいゼリー		
3	木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	659
		いわしのかばやき	いわし	しょうが	さとう あぶら	
		せつぶんのにも	こんぶ あつあげ あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう	さといも	1. 9
		こまつなときりぼしだいこんのごまあえ		こまつな きりぼしだいこん	さとう ごま	
		せつぶんまめ	だいず			
4	金	やさいしおラーメン ぎゅうにゅう	ぶたにく なんと ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ もやし きくらげ	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら	669
		チキンたつたあげ	チキンたつたあげ		あぶら	
		かんでんいりちゅうかサラダ	ツナ かんでん わかめ	きゅうり キャベツ	さとう ごまあぶら	2. 6
5	土	しょうがとぶたばらまぜごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく	れんこん しょうが	ごはん	674
		ハムカツ	ハムカツ		あぶら	
		みそけんちんじる	とりにく とうふ あぶらあげ ミックスみそ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ	さといも	2. 6
		ゆでキャベツ		キャベツ		
8	火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	673
		あじのたつたあげ	あじ	しょうが	あぶら	
		ほうれんそうのしそひじきあえ	しそひじき	ほうれんそう にんじん もやし		2. 5
		おやこに	とりにく たまご かまぼこ	ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ	さとう あぶら	
9	水	レーズンロールパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		レーズンロールパン	708
		さといものクリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい	さといも こむぎこ バター あぶら	
		ごぼうとツナのサラダ	ツナ ひじき	にんじん ごぼう キャベツ	ごま	1. 8
		いよかん		いよかん		
10	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	720
		きりぼしだいこんのそぼろどん	とりにく こうやどうふ	いんげん にんじん しょうが たまねぎ きりぼしだいこん	さとう あぶら	
		さつまいもいりごまみそしる	ミックスみそ	にんじん ねぎ えのきたけ はくさい	さつまいも ごま	2. 3
		タルト			タルト	
14	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	697
		きゅうしょくばんちょうのカレー	ぶたにく だいず		じゃがいも あぶら	
		ひじきのマリネ	ひじき ハム		あぶら さとう	2. 6
		チョコデザート			チョコデザート	
15	火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	654
		マーボーどうふ	ぶたにく とうふ あかみそ	にんじん ねぎ きくらげ たまねぎ しょうが にんにく	さとう ごまあぶら	
		だいこんのちゅうかあえ	ツナ わかめ	にんじん だいこん	さとう ごまあぶら ごま	1. 5
		のむヨーグルト	のむヨーグルト			
16	水	サンドイッチパンズパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		サンドイッチパンズパン	729
		コロッケ			コロッケ あぶら	
		そえやさい		にんじん キャベツ		2. 7
		しろいんげんまめのとうにゅうスープ	とりにく ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	にんじん しめじ たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも あぶら	
17	木	ぎゅうごぼうめし ぎゅうにゅう	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ごぼう しょうが こんにゃく	ごはん さとう あぶら	542
		ぶりみかわみりんやき	ぶりみかわみりんやき			
		キャベツのうめおかかあえ	かつおぶし	にんじん キャベツ きゅうり ねりうめ		2. 8
		ふだまじる	とうふ かまぼこ	ねぎ にんじん えのきたけ	まるふ	
18	金	ようふうあんかけめん ぎゅうにゅう	ウィンナー ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン トマト	ソフトめん さとう あぶら	652
		とうふだんご	とうふだんご			
		シュガーパイ			パイシート さとう	3. 0
21	月	はつがげんまいごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		はつがげんまいいんげんまいごはん	650
		チーズいりタコライス	ぶたにく ぎゅうにく だいず チーズ	にんじん トマト たまねぎ	あぶら	
		ふゆやさいのあったかスープ	ウィンナー	にんじん パセリ たまねぎ かぶ きりぼしだいこん はくさい	じゃがいも	2. 2
		オレンジ		オレンジ		
22	火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	627
		みそカツ	とんカツ あかみそ		さとう あぶら	
		こまつなのじゃこあえ	かつおぶし しらすぼし ひじき		こまつな もやし	3. 3
		はなちゃんのみそしる	とうふ		にんじん ねぎ はくさい	
24	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	671
		さけのみそマヨやき	さけ ミックスみそ	にんじん ねぎ たまねぎ		
		りんごとハムのさっぱりサラダ	ハム	りんご キャベツ	さとう あぶら	2. 4
		ぼかぼかじる	とうふ	にんじん こまつな えのきたけ だいこん しいたけ しょうが		
		ヨーグルト			ヨーグルト	
25	金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	667
		とりにくのしおこうじやき	とりにく			
		にんじんしりしり	ツナ たまご	にんじん こまつな もやし	さとう ごま あぶら	2. 1
		とうにゅうみそしる	とうふ あぶらあげ とうにゅう しろみそ	にんじん ねぎ はくさい かぶ こんにゃく		
28	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	642
		にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース こんにゃく	じゃがいも さとう あぶら	
		ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		こむぎこ あぶら	2. 3
		ゆかりあえ		にんじん ほうれんそう しそ キャベツ		

今月は2回 おはなし給食があります。

2月14日 「給食番長のカレーとひじきのマリネ」。

「給食番長 よしながこうたく作 好学社」1年2組は、いつも給食を残します。ある日、怒った給食のおばちゃんたちは、家出をしてしまいました。番長は、自分たちだけで給食をつくってみせると自信满满で...。(TRCより)。 屋の放送で、司書がよみきかせをします。

2月22日 「はなちゃんのみそ汁」。

「はなちゃんのみそ汁 安武 信吾原作, 安武 千恵原作, 安武 はな原作, 魚戸 おさむ文・絵 講談社」

がんで、残り少ない命を覚悟した母親が、5歳の娘に伝えたのは、ひとりでも生きていける力だった-。自らの死後を考え、闘病中に娘に料理を教えた母の姿を記した手記を絵本化（TRCより）。屋の放送で、図書ボランティアさんに読み聞かせをしてもらいます。

おはなし給食

